

Положение

5 Пробега-Марафона "Салтыковский круг" 19.12.2015,

организованного клубом любителей бега "IRC".

1. Цели и задачи Пробега - Марафона

1.1 5й Пробег-Марафон "Салтыковский круг" (далее - пробег) проводится в целях:

- популяризации бега как вида спорта;
- поддержания здорового образа жизни, а также способствование укреплению здоровья участников пробега;
- улучшения спортивных результатов для любителей давно занимающихся бегом как видом спорта.

2. Место и время проведения соревнований

2.1 Дата проведения: 19 декабря 2015 года в 10-00.

2.2 Место проведения: г. Москва, Салтыковский парк, метро Новокосино, напротив Салтыковская улица, дом 15, корп 3, GPS координаты старта Широта 55°44'16"N (55.737775), Долгота 37°51'59"E (37.866505).

2.3 Как добраться до места проведения соревнований: От метро Новокосино: последний вагон из центра, далее пешком по улице Городецкая до остановки автобуса 792 или маршруток 306, 726м. На указанных автобусах ехать до остановки «ГОРОДЕЦКАЯ УЛИЦА ДОМ 12», далее идти пешком 200 метров до входа в лес.

Пешком от метро Новокосино идти 1 км.

Для автомобилистов - припарковать свой автомобиль Вы сможете во дворах домов Салтыковская улица, дом 15, корп 3, Салтыковская улица, дом 21, которые находятся через дорогу от места старта. Координаты:

1. Салтыковская, 15 к.3 – Широта 55°44'17"N (55.73815), Долгота, 37°52'2"E (37.867151).
2. Салтыковская, 21 – Широта 55°44'19"N (55.738505), Долгота, 37°52'10"E (37.869343).

2.4 Дистанции, представленные на соревнованиях: 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 м (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км, 63, 3 км.

2.5 Выдача номеров участникам предварительно зарегистрированным на забег, а также участникам, пришедшим в день соревнований проводится с 8-30 до 09-45 в палатке на месте старта.

Время старта пробега:

10-00 - старт на все дистанции

19-00 - закрытие финиша.

2.6 Регистрация на пробег: Регистрироваться можно предварительно и в день старта.

Предварительно зарегистрироваться на Пробег и оплатить можно на интернет-странице:

<http://89.253.235.10/registr/> (Контакт по вопросам регистрации и оплаты стартовых взносов: +7 921 855-755-8, +7 999 044-62-51, Евгений).

Так же предварительные заявки принимаются на e-mail elenas6525@yandex.ru или по телефону 89096674396 (Елена Скоблина) ДО 18 декабря 2015 ГОДА.

В день старта можно зарегистрироваться с 8-30 до 9-45 на месте старта. Стартовый взнос для регистрирующихся в день старта увеличивается на 100 рублей.

В заявке необходимо указать Фамилию, Имя, Дату Рождения, Клуб, город, Дистанцию, Контактный телефон. Регистрация считается полностью завершенной при поступлении оплаты стартового взноса организаторам. *Если Вы не успели оплатить участие заранее, но, при этом, зарегистрированы предварительно, то оплата возможна в день старта по стоимости предварительной регистрации. В случае полной оплаты участия до 13 декабря (включительно), Вы гарантированно получите медаль финишера. В случае, если Вы не успели оплатить участие до 13 декабря 2015 года, то Вы получаете медаль финишера в день старта только в том случае, если они останутся в наличии. Если Вам не выдали медаль финишера в день старта, Вы сможете ее получить через 7 рабочих дней после старта.* Оплатить участие Вы можете, перечислив сумму стартового взноса на карту Сбербанка 4276 3800 6019 6412 (после перечисления денег на карту необходимо отзвониться или написать по e-mail, кто перечислил деньги и на какую дистанцию Вы заявляетеся).

3. Участники соревнований

3.1 Для участия приглашаются все желающие мужчины, женщины, способные пробежать дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км(полумарафон), 30 км, 42.195 км (марафон), 50 км, 63,3 км. Обращаем Ваше внимание, что на дистанцию 42,195 км (марафон), 50 км и 63,3 км допускаются только мужчины и женщины, достигшие возраста 18 лет. В исключительном порядке могут быть допущены участники моложе 18 лет при письменном согласии родителей.

3.2 Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники. Каждому участнику необходимо подписать расписку о том, что он сам отвечает за свое здоровье во время данного спортивного мероприятия.

3.3 Выдача стартового номера производится при предъявлении документа, удостоверяющего личность (для взрослых - паспорт, водительское удостоверение, удостоверение моряка).

4. Условия проведения соревнований

4.1 На пробеге подводятся результаты в рамках личного первенства участников.

4.2 Лимит времени: участник должен уйти на последний круг до истечения 8 часов 30 минут.

4.3 Стартовый взнос для участников, предварительно зарегистрировавшихся на пробег составляет.

- на дистанции 5 км – 450 руб.
- на дистанции 10 км - 550руб
- на дистанции 15 км - 650руб
- на дистанции 21,097 км (полумарафон) - 750руб
- на дистанцию 30 км – 850 руб.
- на дистанции 42,195 км (марафон) - 950 руб.
- на дистанции 50 км – 1050 руб.
- на дистанции 63,3 км – 1350 руб.

При регистрации в день старта сумма стартового взноса увеличивается на 100 рублей.

Увеличение суммы стартового взноса на всех дистанциях связано с увеличением расходов организаторов в холодное время года.

4.4 Переодеться, а также оставить свои вещи Вы можете в палатках на месте старта. При количестве участников соревнований от 40 человек и выше будет предоставлен автобус для переодевания.

4.5 Питание

На дистанции будет организован пункт питания.

На пункте питания будут вода, сок, сока- cola, изюм, бананы, лимоны, черный хлеб, сахар, теплый чай.

4.6 Схема дистанции.

Круг на все дистанции 2030 метров по парку. ОСОБЕННОСТИ ТРАССЫ - ТРАССА ГРУНТОВАЯ, ПЕРЕПАД ВЫСОТ ЕСТЬ, НО НЕ СУЩЕСТВЕННЫЙ.

5. Награждение и поощрительные призы и подарки

5.1 Каждому участнику, завершившему дистанцию 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 (полумарафон) км, 30 км, 42,195 (марафон) км, 50 км и 63,3 км вручается медаль финишера и диплом с указанием времени прохождения дистанции.

5.2 Победители определяются на каждой дистанции только в абсолютном зачете, отдельно среди мужчин и среди женщин. Первым трем финишировавшим на всех дистанциях, как среди мужчин, так и среди женщин, вручается грамота и поощрительные призы.

6. Дополнительная информация

6.1 Результаты пробега на дистанции 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км, 63,3 км засчитываются в КЛБ-матче.